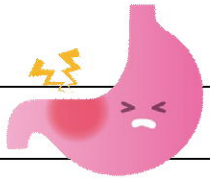
経営者のための生命保険講座 第196回

今回のテーマ

胃潰瘍の人の食事



基本的な事柄

胃・十二指腸潰瘍の原因としては、塩辛い物や甘みの強い物、香辛料、アルコール飲料などの過剰摂取や不規則な生活習慣、特に、過度のストレスなどが挙げられます。治療の方法としては、薬物療法、食事療法、手術療法などがあります。潰瘍治療薬の進歩により治癒率は大幅に向上しましたが、再発することが多いので、食事の取り方や日常生活全般を見直し、規則正しい生活を心掛けることが再発を防ぐうえからも大切です。

最近、「ヘリコバクター・ピロリ」という細菌を耳にしますが、この細菌は、胃の中に長く住みつき、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどの大きな原因になっています。この細菌は、検査により感染していることが分かった場合には、除菌の処置をすることができます。

食生活のポイント

1．食べ過ぎを避け、栄養のバランスを良くする

1度に食べる食事の量が多くならないようにします。量を控えめにすることにより、エネルギーやたんぱく質などが不足しやすくなるので、不足しないように注意しましょう。ご飯やお粥、うどんなどの主食は量を決めて多過ぎたり、少な過ぎないように食べるようにします。

たんぱく質は潰瘍を治療するうえで必要です。脂肪の少ない肉や魚、卵や豆腐などを使用しいずれか1品程度（夕食は2品程度）を毎食に食べるようにします。また、牛乳は胃酸を中和する働きがあるので、間食などで十分取るようにします。食欲のないときは、間食の量を少し多めにし、栄養不足にならないようにしましょう。

2．消化のしにくい食品を避ける

中華そば、さつまいも、ごぼう、はす、たけのこ、ふき、こんにゃく、きのこ、海藻、パインアップルなどの繊維の多い食品や脂肪を多く含む肉や魚などは消化しにくいので避けるようにします。

3．刺激の強い食品を控える

こしょう、とうがらし、にんにく、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、にらなどの香味野菜は控えめに使用します。空腹時には濃いコーヒーや紅茶、炭酸飲料などは避けるようにします。

4．熱過ぎるものや冷た過ぎるものを避ける

極端に熱い汁物や冷たい飲み物などは避けるようにします。

5．塩味や酸味の強いものを控える

塩味の強い漬物や干物、塩辛など塩分の強い食品を控えます。また、酢の物は酢を控えめに使用するなど、薄味を心掛けます。

6．食事は規則正しく、よく噛んでゆっくり食べる

食事の時間が不規則にならないようにします。また、よく噛んで食べることにより、消化が促進されます。早食いの方は、よく噛むように心掛けることが必要です。

担当:堀 内 勇 一